Kliniktasche – Abhakliste

(ab SSW 34 bereithalten)

FÜR DIE MUTTER

Dokumente ☐ Personalausweis ☐ Krankenkassenkarte ☐ Mutterpass ☐ Geburtsplan (2–3 Ausdrucke) ☐ Einweisung / Befunde (falls vorhanden) ☐ Notfallkontakte (ausgedruckt)

Kleidung ☐ Bequeme Oberteile (2–3) ☐ Bequeme Hose / Leggings (1–2) ☐ Schlafkleidung ☐ Still-BH / weicher BH ☐ Unterwäsche ☐ Socken ☐ Cardigan / Hoodie ☐ Badeschlappen / rutschfeste Schuhe

Hygiene & Körper ☐ Zahnbürste & Zahnpasta ☐ Duschgel / Shampoo ☐ Deo ☐ Lippenpflege ☐ Haarband / Haargummi ☐ Feuchttücher ☐ Brustwarzenpflege ☐ Eigene Binden / Wochenbettunterlagen (optional) ☐ Persönliche Medikamente (ärztlich abgesprochen)

Wohlbefinden & Regulation ☐ Ohrstöpsel / Kopfhörer ☐ Schlafmaske ☐ Trinkflasche ☐ Snacks (salzig, schnell verfügbar) ☐ Etwas Vertrautes (Schal, Foto, kleines Kissen)

FÜR DAS BABY

☐ Bodys (2–3) ☐ Strampler (2–3) ☐ Söckchen ☐ Mützchen ☐ Spucktücher ☐ Babyschale fürs Auto (vorher eingebaut!)

Hinweis: Windeln & Grundausstattung stellt meist die Klinik.

FÜR DEN VATER / BEGLEITPERSON

Organisation ☐ Personalausweis ☐ Handy + Ladekabel ☐ Bargeld / Karte

Kleidung & Hygiene ☐ Wechselkleidung ☐ Schlafsachen ☐ Zahnbürste & Deo

Durchhalten ☐ Snacks ☐ Wasserflasche ☐ Kopfhörer / Buch / Ablenkung

Wichtigste Aufgabe ☐ Geburtsplan gelesen & verstanden ☐ Weiß, was der Mutter wichtig ist ☐ Fragt nach, wenn etwas unklar ist

---

WICHTIG
Die Kliniktasche sollte ab der 34. Schwangerschaftswoche gepackt sein. Nicht perfekt. Nur fertig.
Organisation reduziert Stress. Stressreduktion schützt die Psyche.

Voll Bewusst
Amor Fati
Voll Gefühl